

Udział w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku a aktywny styl życia osób starszych

Participation in the activities of Universities of the Third Age and an active lifestyle older people

Anna Grzanka-Tykwińska

Katedra i Klinika Geriatrii Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy,
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Małgorzata Chudzińska

Zakład Podstaw Prawa Medycznego Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy,
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Marta Podhorecka, Kornelia Kędziora-Kornatowska

Katedra i Klinika Geriatrii Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy,
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Streszczenie

Wstęp. Aktywność i zdrowy styl życia pozytywnie wpływają na zdrowie i funkcjonowanie osób starszych w społeczeństwie. Zachowanie aktywności w okresie późnej dorosłości zależne jest jednak od czynników takich, jak: wiek, płeć, miejsce zamieszkania. Istotne okazuje się również wcześniejsze przygotowanie do tego etapu w życiu człowieka i podejmowanie różnych form aktywności już w młodości. **Materiał i metody.** W badaniu wzięło udział 127 osób uczestniczących w zajęciach UTW oraz 119 osób niepodejmujących tego typu aktywności. Badania przeprowadzono z zastosowaniem ankiety własnego opracowania dotyczącej aktywności i stylu życia osób starszych oraz wywiadu ustnego przeprowadzonego z słuchaczami Uniwersytetów Trzeciego Wieku. **Wyniki.** Aktywność fizyczną w młodszych latach życia podejmowało 79,5% osób w grupie słuchaczy UTW i 65,5% w grupie osób nieuczestniczących w zajęciach. W grupie słuchaczy UTW aktywność intelektualną podejmowało 72,4% osób, a w grupie odniesienia 55,5% osób. Najczęściej wymieniano: czytelnictwo, rozwiązywanie krzyżówek, aktywność kulturalną, kursy, szkolenia dokształcające, studia podyplomowe i inne. **Wnioski.** Słuchacze UTW częściej niż osoby nieuczestniczące w tego typu aktywności podejmują aktywność fizyczną i intelektualną zarówno w młodości, jak w okresie późnej dorosłości. (*Gerontol Pol 2015, 1, 143-58*)

Słowa kluczowe: osoby starsze, Uniwersytety Trzeciego Wieku, aktywność

Abstract

Background. The activity and healthy lifestyle positively affect the health and functioning of older people in society. There are many factors such as age, sex, place of residence, have influence on the functioning of people in their late adulthood. It is also important to prepare old people to this stage by taking various activities at their early age. **Materials and methods.** The study involved 127 people attending classes at UTA and 119 people who did not start this kind of activity. The study was conducted using a questionnaire prepared by the authors. There was also conducted a verbal interview with the UTA students. **Results.** Physical activity, was applied in the young age by 79.5% of the people who participate in the classes UTA and 65.5% in the control group. As the study revealed, intellectual activity was challenged in the young age by 72.4% of the people in the studied group and 55.5% in the control group. The most common activities included: reading, crosswords, cultural activities, courses, refresher training, postgraduate and others. **Conclusions.** The persons participating in the classes UTA were engaged more often in physical and intellectual activity then people not involved in UTA educations. (*Gerontol Pol 2015, 1, 143-58*)

Key words: the elderly, Universities of the Third Age, activity

Wstęp

Zmiany związane z procesem starzenia są nieuniknione, jednak proces ten nie przebiega u wszystkich osób jednakowo. Na osobnicze starzenie się wpływają nie tylko zmiany biologiczne, czy dotychczas przebyte choroby. Do bardzo ważnych czynników odgrywających dużą rolę w adaptacji organizmu do zmian zachodzących wraz z wiekiem należą różne formy aktywności. Z badań wynika, że aktywność niezależnie od jej formy pozwala zachować zdrowie i dobrą jakość życia osobom w wieku dojrzałym. Ludzie aktywni zazwyczaj starzeją się bez cech niedołęstwa i dłużej pozostają sprawni i niezależni od otoczenia [1-3]. Lampien i wsp. stwierdzili, że istnieje związek pomiędzy podejmowaniem aktywności fizycznej, a dobrym samopoczuciem i lepszą sprawnością umysłową [1]. Inne badania dowodzą, że aktywność intelektualna osób starszych pozwala utrzymać umysł w sprawności do późnych lat ich życia, a ciągła edukacja umożliwia zdobywanie wiedzy i ułatwia funkcjonowanie w przeobrażającej się rzeczywistości [4]. Zatem etap późnej dorosłości nie powinien być czasem wycofania się z wszystkich form aktywności. Niemniej jednak częstym powodem braku aktywności wśród osób starszych jest ich zły stan zdrowia, a także stereotyp dotyczący wieku dojrzałego [5]. Badania przeprowadzone przez Dziegielewską wykazały, że wykształcenie, stan zdrowia, płeć oraz miejsce zamieszkania mają wpływ na podejmowanie aktywności przez osoby starsze, a ważnym czynnikiem w wyborze formy aktywności są również indywidualne zainteresowania [6]. Obecnie na świecie rozwija się działalność samopomocowa i wolontariat osób starszych, nadal jednak najpopularniejszą formą aktywizacji osób w podeszłym wieku pozostają Uniwersytety Trzeciego Wieku (UTW) [7].

Cel

Celem niniejszych badań było porównanie stylu życia i form aktywności podejmowanych w młodości przez uczestników zajęć UTW oraz osób nieuczestniczących w zajęciach, a także zbadanie opinii słuchaczy UTW na temat aktywności podejmowanej w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Materiał i metody

W badaniu wzięło udział 127 osób powyżej 60 roku życia uczestniczących w zajęciach UTW (grupa badana) oraz 119 osób niepodejmujących tego typu aktywności (grupa odniesienia) z województwa Kujawsko-Po-

morskiego. Badania przeprowadzono z zastosowaniem ankiety własnego opracowania dotyczącej aktywności i stylu życia osób starszych oraz wywiadu ustnego, który miał na celu uzyskanie dodatkowych informacji od słuchaczy na temat aktywności podejmowanej w ramach UTW. Na udział w badaniach wszystkie osoby zarówno słuchacze UTW, jak i osoby z grupy odniesienia wyraziły zgodę pisemną.

Wyniki

Osoby uczestniczące w badaniu twierdziły, że podejmowanie aktywności zarówno w ramach zajęć UTW, jak i w innych formach ma pozytywny wpływ na jakość życia osób starszych. 91,3% osób w grupie słuchaczy UTW i 78% w grupie osób nieuczestniczących w zajęciach uznało, że aktywny styl życia prowadzony w młodości sprzyja podejmowaniu aktywności w późniejszych latach życia. Z przeprowadzonych badań wynika, w grupie słuchaczy UTW regularnie aktywność intelektualną podejmowało 72,4% osób, a w grupie odniesienia 55,5% osób. Wśród aktywności, którą osoby badane podejmowały we wcześniejszych fazach życia najczęściej wymieniano: czytelnictwo, rozwiązywanie krzyżówek, aktywność kulturalną, kursy, szkolenia dokształcające, studia podyplomowe i inne. Regularną aktywność fizyczną w młodszych latach życia podejmowało 79,5% osób w grupie słuchaczy UTW i 65,5% w grupie osób nieuczestniczących w zajęciach, najczęściej było to: pływanie, spacerowanie, gimnastyka, jazda na rowerze. Zdaniem wszystkich słuchaczy udział w zajęciach UTW poprawia funkcjonowanie osób starszych we współczesnym otoczeniu. Osoby uczestniczące w zajęciach UTW uważają, że pozytywny wpływ na codzienne funkcjonowanie mają przede wszystkim zajęcia w ramach, których poruszana jest problematyka zdrowego stylu życia, zdrowia, jak również zajęcia aktywizujące, poprawiające pamięć i kondycję fizyczną. Zdaniem badanych słuchaczy podczas wykładów częściej powinny być poruszane zagadnienia o tematyce zdrowotnej, profilaktyce chorób, promocji zdrowia i zdrowego odżywiania. Wskazywali oni również na zbyt małą ilość zajęć poza wykładami, powtarzającą się problematykę wykładów, brak miejsc w grupach tematycznych oraz braku czasu na prowadzenie dyskusji po wysłuchaniu wykładów. Większość słuchaczy deklarowała chęć ponownego udziału w zajęciach UTW w kolejnym roku akademickim.

Omówienie

Dawniej okres starości postrzegany był jako czas stagnacji i bierności, a koncentrowano się przede wszystkim na deficytach, jakie niesie ze sobą ten etap życia. Obecnie podkreśla się, że jest to czas zmiany aktywności, nowych ról społecznych i zadań rozwojowych. Podejmowanie aktywności przez osoby starsze uzależnione jest od wielu czynników, między innymi od: wieku, poziomu zdrowia, sprawności [8]. Nie bez znaczenia dla zachowania aktywności w późnej dorosłości jest również społeczne postrzeganie starości oraz osobowość osoby starszej [9].

Jak zauważa wielu autorów, istotnym czynnikiem mającym wpływ na zachowanie aktywności w okresie starości jest prowadzenie aktywnego stylu życia już we wcześniejszych fazach życia. Marchewka i Jungiewicz zaobserwowały, że podjęcie aktywności przed 35 rokiem życia przez badane osoby w wieku podeszłym wpływało na ich sprawność funkcjonalną oraz ocenę zdrowia [10]. Bickia i Kozdroń stwierdziły, że kobiety, które podejmują aktywność fizyczną w młodości kontynuują ją przez całe życie [11]. Z niniejszych badań wynika, że słuchacze UTW zarówno w młodości, jak i obecnie są bardziej aktywni intelektualnie i fizycznie od osób nieuczestniczących w tego typu formach aktywności, co znajduje potwierdzenie w doniesieniach innych autorów [10,11]. Zatem podejmowanie przez słuchaczy UTW aktywności w młodości mogło mieć wpływ na kontynuowanie przez nich aktywnego stylu życia poprzez udział w zajęciach UTW po przejściu na emeryturę. Aktywność jest dla tej grupy osób istotnym elementem rozwoju i utrzymania sprawności intelektualnej oraz sposobem na rozwijanie nowych umiejętności, które po-

magają im funkcjonować w nowych warunkach. Ustawiczne zdobywanie wiedzy przez uczestników UTW oraz prowadzenie aktywnego stylu życia wpływa na ich dobre samopoczucie, co także potwierdzają wyniki badań innych autorów [12,13]. Z niniejszych badań wynika, że zdaniem słuchaczy, UTW pomaga funkcjonować w życiu codziennym. Należy zaznaczyć, że badani słuchacze wskazywali na potrzebę poruszania w czasie zajęć tematyki zdrowotnej, profilaktyki chorób, promocji zdrowia, co pozostaje w zgodzie z badaniami przeprowadzonymi przez Wnuk [14].

Wnioski

Słuchacze UTW częściej niż osoby starsze nieuczestniczące w tego rodzaju aktywności regularnie podejmują aktywność fizyczną i intelektualną już w młodości, co może mieć wpływ na kontynuowanie aktywnego stylu życia po przejściu na emeryturę. Zdaniem słuchaczy udział w zajęciach UTW pomaga osobom starszym funkcjonować w życiu codziennym.

Podziękowania



Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego oraz Budżetu Państwa w ramach Zintegrowanego Programu Operacyjnego Rozwoju Regionalnego

Konflikt interesów / Conflict of interest

Brak/None

Piśmiennictwo

1. Lampinen P, Heikkinen RL, Kauppinen M, Heikkinen E. Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging & Mental Health* 2006;10:454-66.
2. Gębska-Kuczerowska A. Ocena zależności między aktywnością a stanem zdrowia ludzi w podeszłym wieku. *Przeegl Epidemiol* 2002;56:471-7.
3. Chipperfield JG. Everyday physical activity as a predictor of late-life mortality. *The Gerontologist* 2008;48:349-57.
4. Kędziora-Kornatowska K, Grzanka-Tykwińska A. Osoby starsze w społeczeństwie informacyjnym. *Gerontol Pol* 2011;19:107-12.
5. Bogus K, Borowiak E, Kostka T. Otyłość i niska aktywność ruchowa jako ważne czynniki determinujące jakość życia osób starszych. *Geriatrics* 2008;2:116-20.
6. Szatur-Jaworska B, Błędowski P, Dziągielewska M. *Podstawy Gerontologii Społecznej*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR; 2006. str. 13-181.

7. Kaczmarczyk M, Trafiałek E. Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie. *Gerontol Pol* 2007;15:116-8.
8. Wawrzyniak J. Oblicza starości. Biografia jako źródło czynników adaptacyjnych. Łódź: Wyd. WSH-E; 2009. str. 12-34.
9. Borzucka D, Rektor Z. Świadomość znaczenia aktywności ruchowej w społeczeństwie, w opinii ludzi starszych aktywnych fizycznie. *Ann Univ Mariae Curie Sklodowska [Med]* 2005;60:198-201.
10. Marchewka A, Jungiewicz M. Aktywność fizyczna w młodości a jakość życia w starszym wieku. *Gerontol Pol*;16:127-30.
11. Bicka A, Kozdroń E. Aktywność ruchowa w stylu życia ludzi starszych. *Ann Univ Mariae Curie-Sklodowska [Med]* 2003;58:61-5.
12. Kędzia A, Szymanowska I, Huszla S i wsp. Możliwość wpływu na własną starość w ocenie słuchaczy uniwersytetu Trzeciego Wieku. *Ann Univ Mariae Curie Sklodowska [Med]* 2004;59:462-5.
13. Zielińska-Więczkowska H, Kędziora-Kornatowska K. Jakość starzenia się i starości w subiektywnej ocenie słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. *Gerontol Pol* 2009;17:137-42.
14. Wnuk W. Sytuacje trudne osób starszych w perspektywie geragogiki. W: Steuden S., Marczuk M. (red.). *Starzenie się a satysfakcja z życia*. Lublin: Wyd. KUL; 2006. str. 105-111.